

**CÂMARA MUNICIPAL SALVATERRA MAGOS**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abobora	748	179	11,9	0,6	7,5	0,3	12,0	0,3
	Hambúrguer de (vacca e porco) estufado <sup>1,6</sup>								
Prato	Esparguete c/ cenoura e couve lombarda cozidas <sup>1,3</sup>	978	231	1,3	0,3	46,3	2,8	7,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve e feijão branco	437	104	2,4	0,4	15,9	1,7	3,1	0,3
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) c/ couve-de-bruxelas salteada <sup>4,6</sup>	573	137	9,1	1,0	3,5	0,5	9,9	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	363	86	2,4	0,3	13,2	1,6	2,1	0,3
Prato	Jardineira de frango c/ salada de alface <sup>1,3,6,7</sup>	433	103	2,4	0,6	12,3	0,9	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e grão-de-bico	455	108	2,7	0,4	16,8	1,4	3,0	0,3
Prato	Migas de paloco c/ de cebolada estufado, batata cozida e salada de tomate <sup>4</sup>	381	90	1,6	0,2	13,0	1,4	5,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ( cenoura,nabo, couve portuguesa,batata)	375	89	2,4	0,3	13,9	1,8	2,1	0,3
Prato	Peru corado c/ massa fusilli e cenoura ralada <sup>1,3</sup>	702	167	6,6	2,1	10,4	0,7	16,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas